



## Ka dhig cuntada qoyskena mid dabacsan.

- Waxaan jeclahay in aan kula joogo. Aan ka helno in aan wada cunno. Fadlan dami TVga.
- Waxbaan bartaa maalin kasta! Waxaad i bartaa magacyada raashinka. Ka hadal qaababka, midabada, iyo dhadhanka. Waxaan baran karaa meesha raashinka ka yimaado.
- Waxaan jeclahay in aan wax la cuno qoyskena. Waxaan cuni karaa raashinkena qoyska inta badan.
- Waxaan u baahanahay in aan mar kasta fadhiisto marka aan wax cuno ama cabbo. Aan ku fadhiisto kursiga taakuleynta marka aan fadhiyo miiska.
- Waxaad i siisaa qaado yar ama fargeeto, iyo saxan yar iyo koob. Waxaa dhici karto in aan wel isku haleeyo marka aan wax cuno. Waxbaan bartaa.
- Waxaan adeegsan karaa af tirtir si aan u nadiifyo afkeyga iyo gacmaheyya.
- Hubso in aan dhaqano gacmehena kahor iyo kaddib marka aan wax cuno.



### Warqadda Laga Raaco Kariska Cuntada Fudud ee Caafimaadka Qabta:

Sareen aan buunshada laga saarin doolshada yar ee Ingiriisiga (English muffin pizza)

- Kala goo doolshada Ingiriisiga kaddibna geli dubbaha.
- Waxaad marisaa marqa biidsada, kaddibna korka ka saar budada formaajada iyo xoogaa khudaar.
- Geli mikrowafka ilaa formaajada ka dhalaasho.

### Cuntada fudud waa muhiim!

Cuntada fudud ee caafimaadka qabta waxay igu kaalmeyaa in aan koro. Qorsho u samee cuntadeyda fudud, hana ii ogolaanin in aan ka dhargo cuntada fudud maalinta oo idil.



## Waxaad i siisaa raashin ammaan ah.

- Waxaad i siisaa raashin oo hal mar afka la gashado, iyo in aad u jilicsan, oo aan u calaajiyo si sahlan.
- Ha i siinin raashin laga yaabo in aan ku margado: khudaar adag oo ceyrin ah, canab idil, qaado buuxda subagga looska, bataatada shiilan, loos, daango, fruttada la qalajiy, hilibka duuban, gabalo hilib, iyo nacnac adag.
- Waxaad canabka u kala gooysoo bar ka bar, si qafif ah u mari subagga looska, kala gooy hilibka duuban dherer ahaan.



Wedyii WIC haddii aad qabtid su'aalo ku saabsan waxa aan cuno.

### Waan kaalmeeyn karaa!

- Aan kugu kaalmeeyo jikada. Aniga waxaan:
  - Biyo raacin karaa fruttada iyo khudaarta.
  - Jarjari karaa cagaarka "lettuce" si aad uga sameysid salaato.
  - Waxaan subag ama subagga looska marin karaa rootiga.
  - Waxaan magacaabi karaa iyo waxaan tirin karaa raashinka.
  - Waxaan "wijiyo" ka sameyn karaa gabal gabal frutto iyo khudaar.
  - Ka hadal i karaa kariska.
  - Waxaan waxyaabaha saari karaa miiska.
  - Waxaan waxyaabaha ku tuuri karaa qashinka.
- Marka aan ku kaalmeeyo, waxaan dareemaa in aan fiicanahay. Iyo waxay u badan tahay in aan si wanaagsan wax u cuno!



Hubso in aan dhaqo gacmaheyya ka hor inta aan geysanin kaalmo.



## Aan cayaarno!

Waxaan jeclahay in aan cayaaro maalin kasta. In aad ila cayaartid waxay igu kaalmeysaa in aan si wanaagsan u koro, xoogeysto, caafimaad, iyo farxad! Waa waxyaabaha aan ka helo in aan adiga kula sameeyo:

- Dheel
- Cayaar raacidda-hoggaamiyaha
- Cayaar boodada rakkaha
- Cayaar dhuudhumasho
- Ka dhig in aan wax karsano, shaahmino jiqda, iska dhigno xoolo, iwm.
- Soco



Waan jeclahay in aan cayaaro maalin kasta.

## Fiiri waxa aan samayn karo!

- Waxaan jeclahay in aan nafteyda wax u samaysto. Fadlan waxaad sheegtaa in aad sharaf ii haysid.
- Waan ordi karaa, waan boodboodi karaa, waan tuuri karaa ballooni. Aan cayaarno isqabasho!
- Waxaad igu kaalmeysaa in aan rumeysto iyo in aan nadiifyo ilkaha maalin kasta.
- Waxaad dhigtaa meel aan gaari karin waxyaabaha i garsiin kara waxyeelo.
- Waxaan aqaa erayo badan, oo waan kula hadli karaa. Waxaan jeclahay in aan hadlo. Waxaan in badan weydiyya "Sabab?"
- Wax waan siin karaa nafteyda marka aan joogo miiska. Haddii aad haysid baaquli, waxaan ka qaadan karaa qaado buuxdo oo raashin ah. Fadlan, sabar yeelo haddii aan daadiyo.
- Iga ilaali sigaarka, tubaakada, iyo dhamaan qiqi kale.
- Waxaad i marisaa kreemka qoraxda marka aan ku cayaaro dibadda.
- Gacanta iga qabo marka aan gudbeyno jidka.
- In ka yar 1 ama 2 saac maalin kasta waqtiga daawashada muraayadda: TV, tablet, telefoon, ama kombuyutar!



DOH 961-999 May 2014 Somali

Dadka italka darran, waxaa la heli karaa warqadaan oo ku qoran qaabab kale kaddib marka la codsado. Si aad gudbisid codsi, fadlan wac 1-800-841-1410 (TDD/TTY 711).

Barnaamijka Nafaqada WIC ee Gobolka Washington (Washington State WIC Nutrition Program) ma sameeyo takoor. Hay'addaan waxay bixisaa fursado siman.

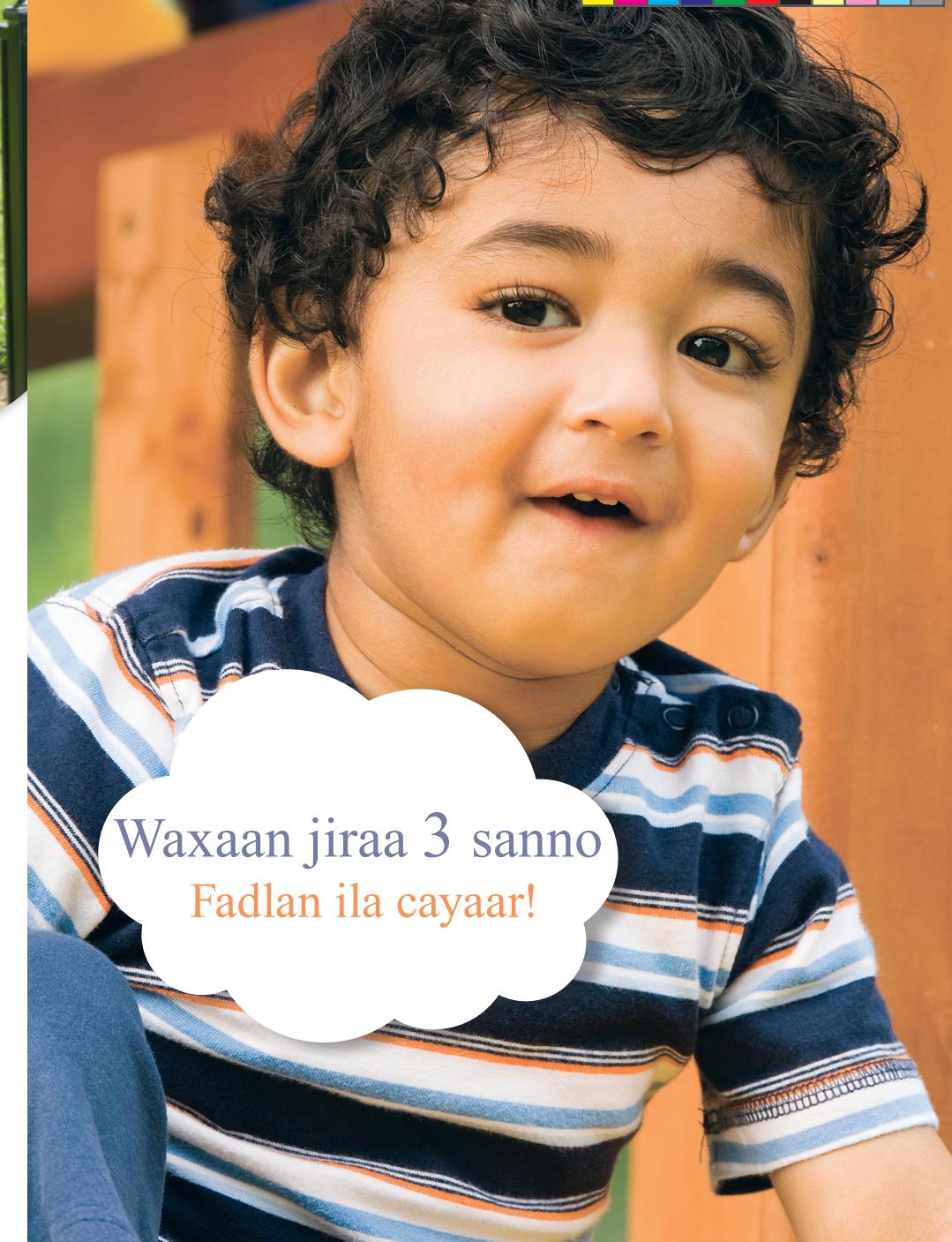
Daabacaadaan waxaa laga soo qaataay Barnaamijka WIC ee California (California WIC Program). Dib loo dabacay iyadoo la faysto ruqsad.



ALWAYS WORKING FOR A SAFER AND

HEALTHIER WASHINGTON

Nutrition Program



Waxaan jiraa 3 sanno  
Fadlan ila cayaar!

Ila fiirfiiri siyaabo xiiso leh oo wax loo cuno sida u roon caafimaadka loona ahaado qof firfircooni!



## Igu aamin in aan cunno qiyaasta saxsan.

- Adiga ayaa go'aan ka gaara cuntada caafimaadka qabta ee loo baahan yahay inaad i siisid. Aniga ayaa go'aan ka gaara raashinka aan cuno, iyo inta loo baahan yahay inaan cuno.
- Waxaan jeclahay inaan waxyaabaha qaar doorto. Waad ogsoon tahay raashinka aan u baahanahay si aan u dhowro caafimaadkeyga. Aan kala doorto raashinka u roon caafimaadka.
- Calosheyda weli waa yar tahay. Ku bilow inaad in yar ka qaadatid raashin kasta. Aan ku weydiyo in badan.
- Aan go'aansado marka aan cuno in igu fillan. Ha igu qasbin inaan cuno ama ha igu qasbin inaan "nadiifiyo saxankeyga".
- Ha ka walwalin haddii aan cunin cunto ama cunto fudud. Waxaan wax cuni doonaa maalmaha qaar. Ha igu baryin inaan cuno ama inaan samaysto raashin kale.
- Waxaad i siisaa raashin ka helo iyo raashin cusub. Waxaa dhici karto inaad i siisid raashin cusub 10 jeer kahor inta aan ka helin. Tani waa caadi. Waxaan wax ka bartaa raashinka.
- In badan aayaan baddalaa fikradeyda. Waxaa dhici karto inaan ka helo raashin hal maalin, kaddibna inaan ka helin maalinta xigta. Waxaan baran doonaa inaan ka helo raashin badan.



## Raashin fiican oo la siiyo caruurta jirta halka sanno — waxaad i siisaa maalin kasta:



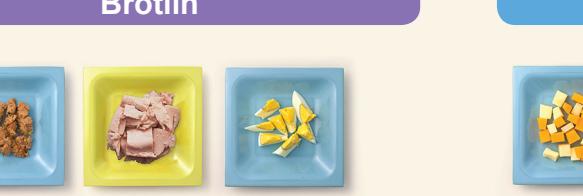
### Badar



### Khudaar



### Frutto



### Brotiin



### Caano

Hilibka iyo digarta waxay i siyaan birta ugu badan si aan u xoojiyo dhiigeyga!

*Caddiinta, saliidda, iyo macmacaanka*

*In yar oo keliya*

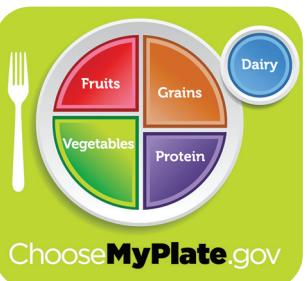


Ku bilow qiyas yar  
kaddibna aan ku  
weydiyo in kale oo  
badan.

Qorshaha cuntada iyo cuntada  
fudud ee leygu talogalay

Waxaad i siisaa 3 cunto iyo 2 ama 3 cunto fudud maalin kasta. Waxaan ka helaa inaan wax cuno waqtii go'an maalin kasta.

Halkaan waxaad ka heli doontaa qorshaha cuntada iyo cuntada fudud si aad uga qaadatid fikrada. Soo qabo raashin kala duwan oo igu kaalmeeya inaan koro oo aan yeesho xoog.



### Qorshaha A Cuntada iyo Cuntada Fudud (1200 kalooriye halkii maalin)

Quraac	1 saccab oo Badar ah
	½ koob Frutto
	½ koob Caano*
	1 saccab oo ah Raashinka Brotiinka
Cuntada Fudud	1 saccab oo Badar ah
	½ koob Frutto
	½ koob Caano*
Qado	1 saccab oo Badar ah
	½ koob khudaar
	½ koob Caano*
	1 saccab oo ah Raashinka Brotiinka
Cuntada Fudud	½ koob khudaar
	½ koob Frutto
Casho	1 saccab oo Badar ah
	½ koob khudaar
	1 koob Caano*
	2 saccab oo ah Raashinka Brotiinka

\*Waxaad i siisaa caano lagu yareeyay caddiinta ama laga saaray caddiinta, caano fadhiha, iyo formaajada.

### 1 saccab oo Badar ah =

- 1 jeex rooti ama
- 1 saccab badarka u diyaarsan-in-la-cunno ama
- ½ koob bariiska, baastada, ama badarka la kariy

# **P R I N T I N G   S P E C I F I C A T I O N S**

**Title:** I'm 3 – Please Play With Me!

**Size:** 22 x 9"

**Paper stock:** 80# text, matte, white

**Ink color:** 4-color process

**Special instructions:** Prints 2 sides with bleeds. Finished job folds to 5.375 x 9"

**DOH Pub #:** 961-999